



# 子育て通信



パティシエみたいなお兄さんお姉さん  
 ありがとうケーキおいしかったよ

子育て支援施設のえんキッズでは、昨年10月に延岡学園高校調理科の生徒さんの指導で親子クッキングを楽しみました。

## すこやか子育て相談

松山 えんキッズ ☎20-0351  
 事前予約受付(木・日・祝日休)  
 午前9時半~午後5時



旭小学校前  
 およこの森 ☎33-0204  
 午前7時~午後6時

恒富保育所  
 子育て支援室 ☎22-9470  
 午前8時半~午後5時

※ 土・日・祝日はお休みの時がございます

## へびはくも読み聞かせ

へびのみこんだ  
 なにのみこんだ  
 作: tupera tupera  
 出版: えほんの杜



今年はへび年!そこで、へびの絵本をご紹介します。暗闇から出てきた1匹のへびは、りんごやソフトクリームなど次から次へと飲み込んでいきます。へびの形から何を飲み込んだか分かるかな?想像しながら子どもたちと一緒に楽しめる1冊です。

●絵本紹介: 延岡市立図書館 司書 湯川拓未さん



## こぼと児童館児童クラブ

児童支援員 内山 泉さん

児童クラブで働き始めて8年目になります。子どもたちが成長していく様子を見守り、時には自分も関わりが持てることに、とてもやりがいを感じています。また子どもたちと外遊びや将棋、トランプなどで日々、触れ合い、子どもたちの純粋な笑顔に元気や勇気をもらっています。月2回の将棋教室やバスケが趣味です。



## 困った時、相互援助のファミリーサポート

保育園や学校の送迎、放課後など、一時的に子どもを預かってもらいたい時や、病気などで保育が必要な時にサポーター制度がございます。ご利用前に登録が必要です。お問合せはおよこの森(☎33-0204)へ。  
**料金** 1時間300円(送迎の場合や土曜・日曜は別途料金です)

## すこやかネットワーク

およこの森に支えられて  
 およこの森保育サポーター  
 齋藤 彩佳

今からちょうど6年前に私は母になりました。妊娠の時からずっと親になることが怖くていつも泣きながら産婦人科に通うような妊婦でした。あの時から情緒が不安定で、楽しく過ごせていても、ふとした時に不安にかられて涙が止まらない日々を過ごしていました。

出産後も娘とどう過ごせば良いのか理解できずにいました。妊娠期からお世話になっていた市の保健師さんに思いきって「育児が楽しくない、疲れている、娘をお風呂に入れる時が怖くて出来ない」と打ち明けると、もしかしたら気が楽になるかもと、およこの森を紹介してくれました。

それから程なくして、およこの森の小澤先生の訪問があり、私とおよこの森はこの日からつながりを持つようになりました。元々不眠で、娘の夜泣きも相まってゆっくり休めてないと言うと、およこの森の先生が迎えに来てくれて娘を預かってくれたり、ずっと泣き止まない娘へのイライラが大きくなって泣いて言葉にならない状態だと電話で告げると駆けつけて下さったり、精神が異常になって入院する時も、保健師さんと小澤先生とで情報を共有しながら支えてもらったりと、数えきれない程、助けてもらい、少しずつ回復して育児や自分自身とむき合えるようになりました。

娘はすくすくと育ち春から小学1年生です。まだまだお母さん歴が短く悩みも多い私に、何かと気にかけてくれるおよこの森にはいつも感謝しています。およこの森に出会えてなかったら今頃こんなに笑顔で娘と向きあえてなかったなと思います。たくさん救われてたくさんの温かさに包まれたからこそ私らしさをもつこともできました。多くの出会いに感謝しながら、今度は私が笑顔を届けられる人になるために今、私はおよこの森の保育サポートとして活動しています。

## 豆腐入りかぼちゃがゆ

(1人分)  
 絹とうふ 20g  
 かぼちゃ 15g  
 10倍つぶしがゆ 30g



※10倍粥とは米1に対し水10の割合で炊いた粥

## 離乳食(初期)

5~6カ月の赤ちゃん

- ① かぼちゃの皮を取り、茹でてつぶす。
- ② 豆腐もココロに切って茹でてつぶす。
- ③ 10倍つぶしがゆに①、②を入れて混ぜる。

あのおね! 子育て通信をお読みいただきありがとうございます。先生には、昔々な洋装が似合っています。先生が返った?